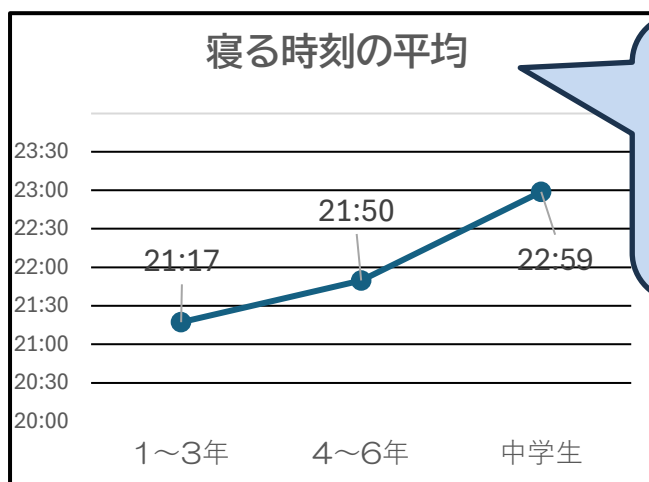
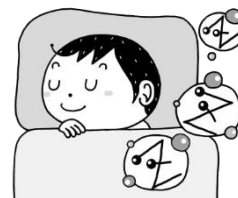


「生活習慣記録表」の結果から ～「保健だより」より～

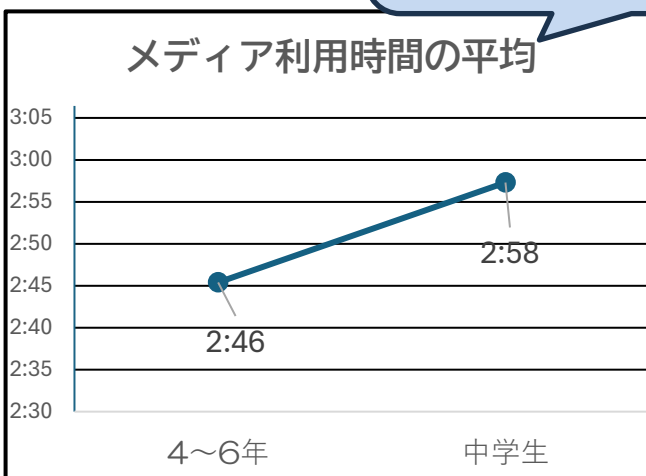
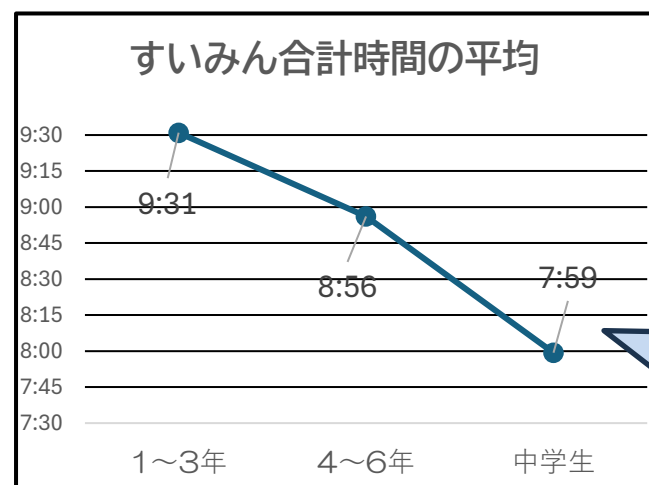
11/21（金）～11/30（日）の10日間、眠育（睡眠のきろく）に取り組みました。今年度初めての取組で、日高東中学校区の4つの学校が同じ期間にそろって取り組みました。「生活習慣記録表」の中の3つの項目に着目し、まとめてみました。みなさん、自分の生活はどうだったでしょう。振り返ってみましょう。

●日高東中学校区の子どもの実態● …4つの学校の平均です。



学年が上がるにつれて、寝る時刻が遅くなっています。土日ははさんでいたので、習いごとや大会などで遅くなった人もいます。

ゲームにスマホにYouTube…。睡眠で脳をしっかり休ませましょう。



学年が上がるにつれて、すいみん時間が短くなっていますね。メディアの利用時間は影響していないかな？小学生では9～10時間、中学生は8～9時間を目標にしましょう。

「くらしの時間割（家に帰ってから寝るまでの時間割）」を作ってみませんか？

- ① 起きる時刻を決める。
- ② 寝る時刻を決める（小学生は9～10時間、中学生は8～9時間寝るとして…）。
- ③ 学校から帰ってから寝るまでの間に“しなければならないこと”をする時間を決める。（宿題はいつするの？」「お風呂や夕食は？」「それじゃあ、遊びやゲーム、テレビは？」など）

この後も、小中引継会（3月）を開き、各小学校から中学校へ子どもたちの様子を確実に、丁寧引き継ぎます。また、令和8年6月頃には小学校の担任等による中1の授業参観を行い、中学校へ進学した子どもたちが頑張っている様子を見て情報を共有します。